

健康幸福

编者按

人间至此冬色尽，春暖花开不久时。明天就是二十四节气中的最后一个节气——大寒，距离春节假期仅剩十余天。你的年货开始置办了吗？

在常态化疫情防控下，本版围绕健康幸福过新年，收集整理了相关健康知识和健康提示，请关注。愿新的一年，健康、幸福常伴您左右！

过新年

居家清洁 六大关键点需注意

1. 大扫除，迎新年，是我国的传统民俗之一。居家清洁消毒，以下6点请掌握。
1. 消毒是阻断病毒传播的有效方式之一。但不合理的消毒方式不仅起不到消毒杀菌的作用，反而可能使身体受到伤害。家庭防护应以清洁为主，消毒为辅。
2. 选择合格、有效的消毒产品。市售消毒剂应该按照说明书标签进行稀释后使用，消毒使用的酒精应选用75%的浓度。请注意，强效消毒液一般具有很强的刺激性。
3. 外出回家后第一时间洗手。学会正确洗手，手部消毒可选择醇类、季铵盐类产品。如无明显污渍，可用手消毒剂揉搓双手20秒~30秒。
4. 建议室内保持通风和环境清洁。每天打开门窗通风2次~3次，每次不少于30分钟。室内使用酒精消毒时，应避免采用喷洒式消毒。
5. 电器表面消毒，应先关闭电源，待电器冷却后再进行消毒。否则可能有起火、爆炸的风险。金属日用品可用酒精棉片、消毒湿巾擦拭消毒。
6. 家用餐饮具等可用沸水消毒10分钟，注意餐饮具一定要全部浸没在沸水里。餐饮具清洗消毒后，存放时要注意保持干燥。



挑选零食 别“闯红灯”

各式各样的零食，深受大家的喜欢，也是孩子们盼过年的“盼头”之一。但对家长来说，担忧却不少。话说没有零食的童年不完整，关键是要懂得如何挑选健康的零食。零食挑对了，是可以作为日常膳食有益补充的。那什么样的零食才是健康的呢？下面3点很重要：

1. 干净卫生、营养价值高的；
 2. 正餐不易吃到的；
 3. 查看食物的营养成分表。
- 吃零食，还不能“闯红灯”。请参考以下各颜色的区分，来挑选货架上的零食吧。**
1. 绿灯类：这一类可经常食用，具体包括：
 - 蔬菜水果类：西红柿、苹果、青瓜等。
 - 奶类：纯牛奶、纯酸奶等优质奶制品。
 - 坚果类：原味的花生米、核桃仁等。
 - 谷薯类：煮熟的玉米、全麦面包等。
 - 饮料类：不加糖的鲜榨果汁等。
 2. 黄灯类：每周可适当食用一两次，具体包括：
 - 蔬菜水果类：水果沙拉、香蕉干等。
 - 奶类：奶酪、奶片等。
 - 坚果类：盐焗腰果、瓜子等。
 - 谷薯类：饼干、地瓜干等。
 - 糖果类：口香糖、果脯等。
 - 肉类：牛肉干、鱿鱼丝等。
 - 饮料类：少糖的乳酸饮料、椰子汁等。
 3. 红灯类：限制食用，每周最多食用一次，具体包括：
 - ◆ 谷薯类：方便面等高盐、高油食品。
 - ◆ 糖果类：奶糖、巧克力含糖量高的食品等。
 - ◆ 肉类：炸鸡块、炸鸡翅等油炸食品。
 - ◆ 饮料类：雪碧、可乐等碳酸饮料。
 - ◆ 冷饮类：雪糕、冰淇淋等高糖食品。
- 温馨提醒：**
1. 零食摄入要适量。零食的摄入，不应影响下一次的正餐，更不能零食替代主食。
 2. 食用时间要合理。餐前和餐后30分钟内不宜吃零食，不要边看电视边吃零食，也不要边玩边吃零食，睡前30分钟也不宜吃零食。
 3. 学会搭配巧妙吃。可根据正餐的营养摄入来选择零食。正餐吃得较素，可选择补充蛋白质的零食，如纯牛奶等；正餐吃得较饱，可选择助消化的零食，如纯酸奶、猕猴桃等。
 4. 少喝含糖饮料，不喝含酒精、咖啡因的饮料。白开水是我们最好的饮品，青少年要坚决拒绝含酒精、咖啡因的饮料。

买年货 五招拿捏好

临近春节，动作迅速的家庭已经开始准备年货了。无论是线上“秒杀”还是线下“扫货”，这份买年货攻略都能帮到您！

1. 线上“买买买”：取快递时先消毒。
- 线上买年货，要尽量避免通过代购、海淘等途径购买不明来源的物品。收快递时，建议使用智能快递接收箱。取快递时，戴好口罩，并佩戴一次性手套，避免用手直接接触快递的外包装。取完快递，可将外包装袋直接扔进垃圾箱。快递拿进家门之前，可以在通风的地方，喷洒75%医用酒精或500毫克/升的含氯消毒剂等进行消毒。
2. 超市“大扫货”：停留别超半小时。

乐意到超市“扫货”的人们，出发前请牢记：装备齐全，速战速决。

选择正规、防控措施落实好的超市。购物时，不要直接用手触碰食物，可将购物小袋套在手上选购。购买肉类和海鲜等生冷食物时，要与果蔬、熟食等食物分开包装。尽量避开高峰时段，提前列出购物清单，直奔主题，速战速决，在超市停留时间最好控制在半小时以内。

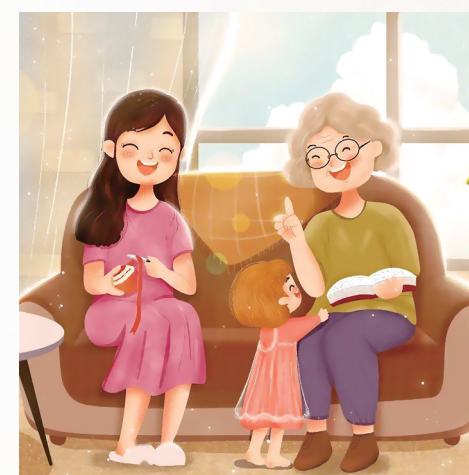
3. 前往菜市场：遮住口鼻，减少触碰。

进入菜市场前，一定要正确佩戴口罩，遮住口鼻。买菜时，应与他人保持1米以上距离，顾客和商家都要正确佩戴口罩，尽量避免闲聊。手不要接触口罩外侧，更不能拉下口罩交谈、进食。



健康提示来啦

假期“宅家” 动静结合



1. 多喝水喝水多喝水。充足的水分是健康的基础和保证。每天多喝水，喝足水。不要等到口渴了才喝水，应该少量多饮，每次喝1杯~2杯。不喝或少喝饮料，特别是含糖饮料。
2. 蔬菜水果不能少。蔬菜、水果是平衡膳食的重要组成部分。做到餐餐有蔬菜，保证每天摄入300克~500克蔬菜，深色蔬菜应占1/2。天天吃水果，保证每天摄入200克~350克新鲜水果，不能用果汁代替鲜果。
3. 鸡鸭鱼肉要适量。假期应该饮食有节制，切勿暴饮暴食。鱼、禽、蛋和瘦肉的摄入要适量，优先选择鱼和禽肉。吃鸡蛋不弃蛋黄，少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。
4. 多蒸煮少煎炸。烹调食物，多采用蒸煮的方式，少用油炸油煎的方式。少吃油盐糖，清淡才健康。
5. 开窗通风享清新。开窗通风能够显著改善室内空气质量。经常开窗通风，保持室内空气流通，能够预防呼吸道传染病的发生。每次开窗通风20分钟~30分钟。
6. 坚持运动不能停。假期“宅”久了难免腰酸背痛，别忘了坚持运动。如俯卧撑、深蹲、瑜伽、慢跑等。但要注意适量运动，合理的运动锻炼，可以加快新陈代谢，帮助消耗能量，提高机体免疫力。
7. 保护视力有窍门。追剧不要太投入，观看时应保持正确坐姿，尽量与屏幕保持50厘米以上的距离。每过30分钟~40分钟，应休息10分钟~15分钟，休息时可以远眺、做眼保健操、闭目养神，缓解眼部疲劳。
8. 作息规律身体好。想趁假期“放飞自我”的朋友注意了，生活作息紊乱会让你的健康大打折扣。入睡和起床时间、睡眠时长应尽量与平时保持一致，这样假期后正常上班时，也能尽快适应。

除了头孢 吃这些药也千万别喝酒

假期期间，亲朋好友聚在一起吃饭，推杯换盏在所难免。而如果您或您的家人朋友恰好正在吃药，那就要注意了：吃药和喝酒，一点都不配哦。尤其是您正在服用下面这些药，可千万别喝酒！

1. 头孢类药物。大部分头孢类药物都含有类似双硫仑化学结构的甲硫四氮唑基团，若在服药前后饮酒，可能会导致双硫仑样反应。双硫仑样反应是指某些药物由于具有与双硫仑相似的化学结构，用药后若饮酒，有可能出现面部潮红、结膜充血、视物模糊、头颈部血管剧烈搏动或搏动性头痛、头晕、恶心、呕吐、呼吸困难、惊厥，甚至死亡等。一旦出现双硫仑样反应，应及时停药和停用含酒精类制品，轻者可自行缓解，较重者需送医院吸氧及对症治疗。
 2. 镇静催眠药。镇静催眠类药物与乙醇合用后，对中枢的抑制程度与药物的种类、用药量、饮酒量有关，表现为嗜睡加重，反应灵敏度降低，注意力分散，协调能力差，严重的甚至导致死亡。
 3. 抗癫痫药。乙醇可影响某些抗癫痫药物的代谢，从而影响疗效。另外，饮酒本身也可能造成癫痫发作。因此，癫痫病人不适合饮酒。
 4. 降糖药。服用磺脲类药物期间饮酒，可发生严重低血糖或不可逆的神经系统病变。因为乙醇可以阻碍甘油、乳酸和某些氨基酸转变为糖的过程而使血糖降低，还可引起双硫仑样反应。
- 总之，乙醇可以改变许多药物的反应，大量饮酒会影响许多药物的生物转化，就诊时应及时告知医生近期的饮酒史。服药期间应仔细阅读说明书，在上述药物的用药期间，应该避免饮酒，以免引起严重的不良反应。

